

1. 運動療法はなぜ必要なのか？

「**Exercise is Medicine**」：運動はミラクルピル
血糖降下の以外にも様々な効果がある運動ですが、
2型糖尿病患者の持続率は40%程度と低い傾向です。
理由は①忙しい

- ②やる気が起きない
- ③運動の方法がわからない

運動療法の目的

- | | |
|------------|---------------|
| 1. 血糖低下作用 | 6. 認知症の予防 |
| 2. 体重減少 | 7. 良眠を促す |
| 3. 血圧低下作用 | 8. がん・動脈硬化の予防 |
| 4. 筋力低下の予防 | 9. QOLの向上 |
| 5. 骨粗鬆症予防 | |

Jpn Rehabil Med Vol.59 No.12 2022

2. 血糖低下には「身体不活動」を減らすことが重要

日常生活の中で座っている時間を減らす

→**非運動性熱生産 (NEAT)**を増加が重要

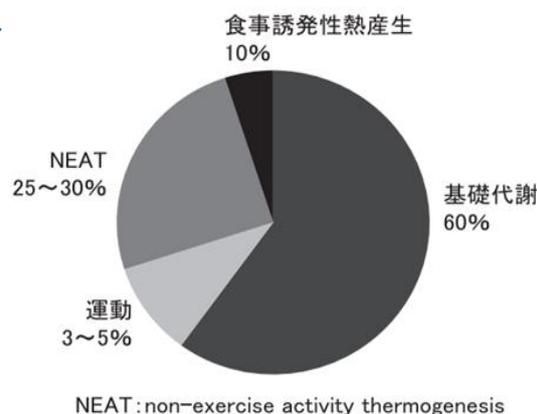
NEAT：基礎代謝・食事誘発性熱生産・運動を除いたもの

→家事動作や仕事、余暇活動

先行研究ではTVの視聴時間が2時間増えると

糖尿病の発症リスクが20%増加

致死性および非致死性の心疾患リスクが13%増加



総エネルギー消費量の内訳
糖尿病に対する運動療法の最前線 理学療法学 43(6),508-513,2016

3. 自己効力感 (self-efficacy) を高めよう！！

自己効力感：**ある行動を遂行することができる**、と自分の可能性を認識していること

自己効力感を高める4つの要素

- ・**遂行行動の達成**：実際に行動して“うまくできた”という体験をもつこと。

方法：**ステップバイステップ法**

→初めから高い目標を掲げるのではなく、**実現可能な小さな目標の成功体験**を積み重ねる

- ・**代理的経験**：他者が行うのをみて、自分にもできそうだと思う体験

方法：自分と同じような状況・目標をもつ人の行動や方法を学ぶ

→知り合いやインターネット、糖尿病患者が集まる会に参加

- ・**言語的説得**：専門性に優れた他者から認められ、評価されること

方法：**自分だけのアクションプラン**(糖尿病改善のための行動目標)を作る

→指導者とともに自分に適した行動目標を作成し一緒に行動・支援を得る

- ・**生理学的状態**：運動をするときの疲労感や痛み、緊張を自覚する

方法：**リフレーミング**

→**マイナスの思い込み**を別の視点から捉え良い方向に転換

例：運動時の“疲労感・空腹”は適切に運動が出来ている証拠であると別の視点で考える

